

„Stress lass nach!“ - Stressmanagement durch gesunde und bewusste Selbstführung

Kurzbeschreibung:

Dieses Training dient in erster Linie dazu, Sie selbst und Ihre Mitarbeiter für das Thema "Gesundheit" zu begeistern und das Wissen zu vertiefen. Ziel ist es, die Teilnehmer dafür zu motivieren über ihre eigene Gesundheit nachzudenken und etwas in Ihrem Leben zu verändern. Das Training vermittelt alltagsrelevante Erfahrungen und Praxisbeispiele, die Sie für mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und Ihrem Umfeld sensibilisieren. Neben der Entstehung und den Auswirkungen von Stress, werden die Signale Ihres Körpers aufgezeigt und ein Umgang neu gewonnen Kenntnissen vermittelt.

Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte aus allen Bereichen und Unternehmensebenen.

Inhalte:

Achtsamkeit:

- Was bedeutet das?
- Wie lebt man Sie?
- Selbstachtung – Umgang mit sich selbst

Stress

- Bedeutung und Entstehung
- Stressauslöser
- Stresstest
- Maßnahmen für einen gesunder Umgang mit Stress

Signale des Körpers

- Wahrnehmung und Verständnis
- Umgang mit Signalen
- Körpersignale zur Früherkennung von BurnOut

Entspannung

- Bedeutung und Formen
- Praktische Anwendungen

Dauer: 1 Tag

Nutzen:

Stresssituationen schneller erkennen und abbauen, Achtsamkeitsschulung, Senkung der Krankheitstage der Mitarbeiter, mehr Motivation, Freude und Leistungsfähigkeit.

Methoden:

Achtsamkeitsübung, Selbsttest "Aktueller Stress-Status", Praktische Entspannungsübungen, alltagstaugliche Methoden zur Stressreduktion, fachliche Inputs aus der Betriebspraxis, Selbst-Reflexion, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe.

Passen Sie den Umfang und die Intensität des Trainings an die Bedürfnisse Ihrer Organisation an. Ein Tag bildet die Basis für einen gesunden Umgang um mit sich selbst. Am zweiten Tag werden Themen ergänzt und vor allem vertieft, um einen sicheren Umgang im Alltag zu erlangen.

Ihr Weg zu Mir: contact@julia-c-david.de oder +49 69 42 898 703

Ich freue mich auf Sie! Ihre Julia David